



由練武強身至修心養性——

跆拳道

近年韓國各式文化，包括娛樂、旅遊、飲食等等都令香港人為之推崇，就連運動也不例外。今期的運動推介，就來講講韓國的國技——跆拳道。

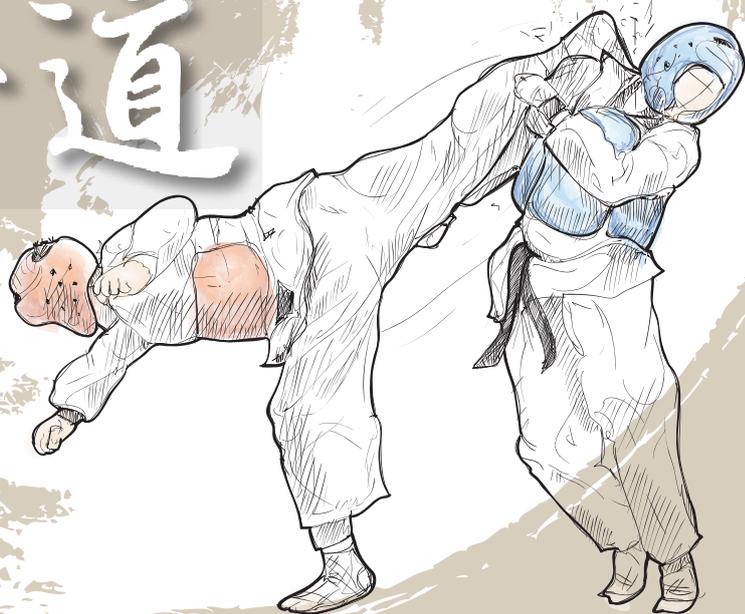
起源與發展

跆拳道是一種手腳並用的格鬥運動，其起源於古時代民間的自衛術。要說跆拳道的歷史，必要提到崔泓熙將軍。他將日本的空手道糅合韓國重視腳踢招式的古代自衛術，於1955年，以投票方式選出以「跆拳道」作為此武術的名字。其中「跆」指踢擊、「拳」指拳擊、「道」則是練武者對心靈的修養。

跆拳道運動其後發展迅速，1966年，國際跆拳道聯盟在南韓成立。1972年，有世界跆拳道總部之稱的韓國國技院建成，為宣揚並普及跆拳道出力。1973年，另一跆拳道組織世界跆拳道聯盟亦正式成立。至1980年，國際奧委會亦正式承認了世界跆拳道聯盟的地位。到了2000年，悉尼奧運會將跆拳道列入為正式的運動競賽項目。

香港的發展

香港跆拳道協會於1967年正式成立，為推廣和發展跆拳道出力。時至今日，香港跆拳道協會旗下已有四十多個屬會會員，各式的跆拳道訓練班相繼出現，學習人數不斷增加，令跆拳道於香港成為一個熱門的運動項目。



色帶、級別及段位

色帶

不同的級別以腰間色帶來標示。當中的第十級為最低，第一級為最高。

級別	腰間色帶
第一級	紅黑帶
第二級	紅帶
第三級	藍紅帶
第四級	藍帶
第五級	綠藍帶
第六級	綠帶
第七級	黃綠帶
第八級	黃帶
第十級	白帶

注：原本第九級的白黃帶已被廢除

段位

從第一級再向上晉升便升入為「段」。跆拳道段位分為一至九段，以一段最低，九段最高。段位的腰帶顏色統一為黑色，不同的段位可從黑帶上的金黃色刺繡條紋來分辨。

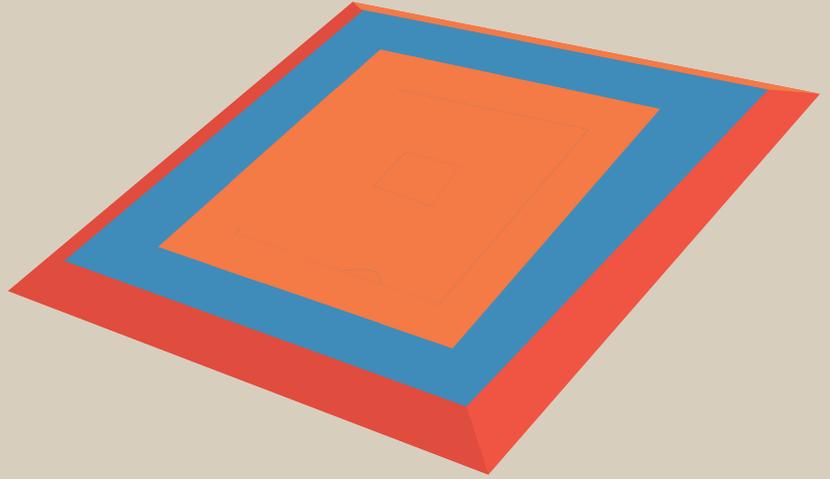




比賽簡介

場地

跆拳道比賽在一個長10至12米、寬10至12米的平坦無障礙物的四邊形場地舉行，中央區域為長8米、寬8米的正方形比賽區，或直徑8米，每邊長3.3米呈八角形的比賽區，其餘部分為警戒區，兩個區域以不同顏色來劃分，場地的地面鋪有彈性且防滑的墊子。



服裝

跆拳道服裝稱為道服，其款式和顏色都是特定的，並根據選手的段位級別，在腰間繫上相應的顏色帶。在比賽時，選手必須穿著認可之道服，並在進入競賽區前穿著好保護裝備，如頭盔、護擋和護脛等。



得分方法

跆拳道容許以拳或腳的攻擊，拳是指緊握拳頭以直拳攻擊，腳則是指以腳踝以下的部位所做成的攻擊。在比賽中，只要選手以合規的動作攻擊對手的有效部位便可得分。有效的得分區域是指身體軀幹的中端部位，即軀幹護具包裹的部分，但不包括背部，以及整個頭部，即鎖骨上方，而頭部得分只可以是踢腳攻擊。

以下是各項攻擊的得分分數：

- 以拳擊中軀幹，得1分
- 以腳踢擊中軀幹，得2分
- 以轉身踢腳擊中軀幹，得3分
- 以腳踢擊中頭部，得3分
- 以轉身踢腳擊中頭部，得4分

累積三個回合後，得分較多的一方便為之勝利。在比賽中，選手禁止使用抓、摟、抱等動作。如出現便會即時被扣分，而所有扣分會直接加在對手的分數上，在總分一併計算。累積10次扣分，會即時被判落敗。

局數與時間

每場比賽分為三局，每局時間為兩分鐘，局間休息一分鐘。如果三局後打和，會休息一分鐘後進行第四局比賽，此局會採即時死亡方式，於一分鐘內先取得分數的一方即時獲勝。

重量區分

跆拳道比賽是以男對男、女對女的方式進行，並依照參賽者的體重劃分不同組別，目的是為了抵銷體重的優勢，在比賽前，選手均需要過磅量度體重。另外，評判也會運用電子計分護具及即時錄像重播協助審議，加強比賽的公平性，使跆拳道運動更具系統性。

好處

跆拳道是一項全身運動，有益身心，適合成人、青少年以至兒童學習。跆拳道着重手腳協調，可以訓練肌肉的力量和爆發力，從而增強體力、柔韌性和靈活性。全身的運動使身體更為健康強壯，訓練心肺功能，增強平衡感和反應力。

跆拳道的訓練和比賽，需要高度的專注力和協調性，在對戰中建立自信並突破自己。另外，跆拳道要求學員提高道德水準，懂得尊敬他人，虛心學習，寬宏大量，並要經常保持清醒的頭腦。在學習跆拳道的同時鍛煉意志，藉此培養正確的人生態度。